

Reimsi székesegyház, Saint Chapelle-i kápolna (Tört. könyv 32. o.), Kassai székesegyház, gótikus lakóházak (Tört. könyv 96. o.), Párizsi Notre-Damie (6. o. Földrajz könyv), Diósgyőri vár (kép).

14. *Házi feladat:* Felhívtam a tanulókat arra, gyűjtsenek gót stílusú épületeket ábrázoló képeket és helyezték el azokat a füzetükben.

Ez a feldolgozási mód, amit én itt leírtam, nyilván csak egy alternatív módszeres eljárás. Példa arra, hogyan lehet a tanulók művészi szemléletét formálva, a tantárgyi koncentrációt, az élményszerűséget, az elemző módszert szem előtt tartva levezetni egy műalkotás elemző órát az általános iskolában. Szívesen olvasnék lapunk hasábjain hasonló, vagy más célravezető, részletes műalkotáselemző óraleírást kortársaim gyakorlati tapasztalatából.

*Giricz Béla,*

(Móra Ferenc Általános iskola, Vésztő)



## ELŐKÉSZÍTŐ ÉS RÁVEZETŐ TESTNEVELÉSI GYAKORLATOK SZEREPE A KÉPESSÉGEK ÉS KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉBEN

Az általános iskola célkitűzésén belül találjuk a testnevelés tárgy sajátosságának megfelelő feladatainkat, úgy mint jártasságok és készségek kialakítását, a legfontosabb testi képességek fejlesztését, egészséges testi fejlődés segítését, a tanulók szervezetének, edzettségének, ellenálló és teherbíróképességének, helyzetfelismerő és megoldó képességének fokozását.

Ezen célkitűzések és feladatok megvalósítása nagymértékben függ a helyesen megválasztott és vezetett előkészítő és rávezető gyakorlatok sikeres oktatásától.

Előkészítő gyakorlatoknak nevezzük, valamely mozgás előtt végzett, a különböző mozgáslehetőségeket kihasználó, az izmok sokoldalú működését biztosító gyakorlatok sorozatát. Ezek minden esetben a testnevelési óra bevezető és előkészítő részében valósulnak meg. Minden testnevelési óra nélkülözhetetlen részei.

Az már régen bebizonyított tény, hogy az előkészítésre, bemelegítésre szükség van. Szervezetünk felépítettségéből, élettani és lélektani tulajdonságaiból következik, hogy normális igénybevételnél nagyobb igénybevételre előkészület nélkül általában képtelenek vagyunk. A feltételes- és feltétlen reflexeken alapuló mechanizmusok alkalmazkodása időt vesz igénybe.

A bevezetés és előkészítés felépítése csakis az anatómiai és élettani törvényszerűségeknek megfelelő lehet. Természetesen nem hanyagolható el a pszichikai ráhangolás sem az órára. Az általános előkészítés három szervesen egymásra épülő részből áll:

Első rész, melynek feladata a szervezet átállítása nyugalmi állapotból a fokozott igénybevételre, valamint lelki ráhangolás az órára. Mozgásanyaga: járás, könnyű futás, szökdelések. Második rész; melynek feladata, a szervezet sokoldalú megmozgatása, vagyis a fokozatos előkészítés a későbbi teljes erővel végzett mozgásra. Mozgásanyaga: általános és különleges előkészítő gyakorlatok és előkészítő játékok.

Harmadik rész, melynek feladata a különleges előkészítés az óra fő részére. Mozgásanyaga: az oktatandó anyag speciális mozgásait előkészítő gyakorlatok.

A rávezető gyakorlatok már valamely nehezebb szerkezetű gyakorlat, vagy gyakorlat-elem sikeres megoldását megkönnyítő mozgások. A rávezető gyakorlatok tehát egy nehezebb gyakorlatnak az előgyakorlatai.

Az előkészítő és rávezető gyakorlatok igen alkalmasak az alapvető fizikai képességek, úgy mint az ügyesség, erő, gyorsaság és állóképesség fejlesztésére, de a készségfejlesztésre is. Márpedig az általános iskola célkitűzésén belül a testnevelésnek éppen az az egyik fő feladata, hogy a képességek harmonikus fejlődését biztosítsa, és a sokoldalúan fejlett képességek alkalmazására, célszerű felhasználására neveljen. Ezt úgy érhetjük el, ha nem csak a testnevelési órák fő részét tesszük változatossá, melyet maga a tanterv is biztosít, hanem már az előkészítő és rávezető gyakorlatok összeállításánál figyelemmel vagyunk e feladatra.

A testnevelés, és ezen belül a rávezető és előkészítő gyakorlatok hatást gyakorolnak a testi-képességek mindegyikére, a szervek és szervrendszerek kölcsönhatása következtében. Ez a hatás azonban a különböző testgyakorlatok végzésénél nem egyforma mértékű. Van olyan gyakorlat, amely főleg az erőt, a másik viszont az ügyességet, vagy gyorsaságot fejleszti elsősorban, ugyanakkor természetesen hatást gyakorol a többi képességekre is.

Ebből a tényből következik számunkra az a feladat, hogy a fent említett képességeket, készségeket tudatosan és bizonyos mértékig tudományosan fejlesszük, és ezen tények figyelembevételével szervezzük meg már a testnevelési óra előkészítő és rávezető gyakorlatait.

Mit értek ezen? Szervezzünk olyan órákat, melyeknek előkészítő részét kimondottan az erő, vagy kimondottan az állóképesség, vagy ügyesség-fejlesztés szolgálatába állítjuk. Ezt természetesen döntően a fő részben oktató anyag tartalma, nehézsége, milyensége határozza meg. Pl. ha a fő részben kismozgásos, elsősorban ügyességet fejlesztő anyagot oktatunk, (:pl. egykezes felső átadás és a labda elkapása:) akkor az előkészítő részben elsősorban az erőt és állóképességet fejlesztő gyakorlatok legyenek az uralkodók. Ha a fő részben főleg támasz-gyakorlatok szerepelnek (:pl. egy szekrényugrás és mellette talajon végzett gyakorlat:), akkor lehetőleg az előkészítő gyakorlatokat bordásfalon, sok függőgyakorlat beiktatásával és kötél-, vagy rúdmászással ellensúlyozzuk, ezekkel biztosítva a testnevelési órán elérhető sokoldalú képesség- és készség-fejlesztést.

A testnevelési óra sokoldalúságának biztosításakor felmerül az a kérdés, hogy minden egyes testnevelési órán szükséges-e a sokoldalú képesség- és készség-fejlesztés biztosítása? Elképzelhető-e, hogy ezt a sokoldalúságot nem egyes órákon, hanem több órán át, esetleg egy-egy időegységen belül valósítjuk meg?

Véleményem szerint erre mód és lehetőség van. Elképzelésem szerint egy-egy időegységen belül kitűzhetünk magunk elé olyan célt is, hogy 5—6 órán át elsősorban az erőt vagy ügyességet stb. fejlesztő gyakorlatok dominálnak. Természetesen itt hangsúlyoznom kell, hogy a célkitűzés nem úgy értelmezem, hogy pusztán csak erő vagy ügyesség stb. gyakorlatok szerepelnek ezen órákon, hanem arra gondolok, hogy ezen órákon ezen gyakorlatok szerepelnek túlsúlyban. Vajon helytelenül szervezett óra-e az, ha időnként a bevezető és előkészítő részben jelöljük meg az óra fő részét? Az óra bevezető és előkészítő részében az erő, ügyesség, gyorsaság vagy állóképesség, mint alapvető fizikai képességek közül valamelyiket kiválasztva, annak fejlesztését tűzzük ki célunknak s ilyen esetben 20—25 perces gimnasztikát iktatunk a testnevelési órába, mely gimnasztikával valósítjuk meg terveinket, és az óra másik részében csupán játékszerekkel tanulunk.

Vagy helytelen lenne-e az úgy megszervezett óra, hogy egy órán csupán csak egy anyag gyakorlása valósul meg (:pl. osztályfoglalkoztatás keretén belül a kézállás társ segítségével:), melynek gyakorlási idejét csupán 5—10 percen határozzuk meg, s ezt a kézállást 20 perces ügyesség-fejlesztés, mint alapvető fizikai képesség-fejlesztés vezetné be? Úgy gondolom, hogy a testnevelési órák időkihasználása szempontjából és az egy tanulóra eső foglalkoztatási idő szempontjából az ilyen formában megszervezett órák a leghatásosabbak. A legjobban szolgálják tanulóink előkészítését a fizikai munkára, ezen belül tehát a fizikai képességek fejlesztésével, megfelelő biológiai alapot is biztosítunk a munka elvégzéséhez. Már pedig a testnevelésnek elő kell készíteni és segítenie kell a politechnikai képzést is azzal, hogy megfelelő erőt, ügyességet és mozgáskoordinációt biztosít a tanulók számára.

Az előkészítő és rávezető gyakorlatok tervezése és oktatása közben ritkán tartottuk szem előtt a képesség és készség-fejlesztést. Csupán két szempont vezetett bennünket a gyakorlatok tervezésénél. Az egyik ilyen szempont az általános előkészítés, vagyis a bemelegítés volt. A másik szempont, ami meghatározta tervezésünket, hogy mi lesz az óra tartalma, és ennek az anyagnak eljáratásához mely gyakorlatok végzetése könnyíti meg, számunkra az oktató anyag minél könnyebb eljáratását.

Nagyon ritka eset volt az, hogy az előkészítő és rávezető gyakorlatainkat távlati célok elérése érdekében szerveztük volna meg. Pusztán csak a soron következő óra lebegett szemünk előtt, s ennek az órának megfelelően terveztünk, és nagyon ritkán, akkor sem tudatosan tekintettünk előre, állítottunk a bevezető és előkészítő részben olyan gyakorlatokat, melyek később, esetleg hetek, hónapok múlva kerülnek majd az óra oktatási részébe.

Gondoltunk-e arra, hogy csak egy példát említsek, hogy az 5. osztályban hozzánk került tanulókkal tudatosan, már hetekkel előre, azért vegyünk támasz-gyakorlatokat, mert az 5. osztály tantervi anyagában majd kézállást vagy macskaugrást oktatunk? Véleményem szerint ezek inkább ösztönös, mint tudatos alkalmazások voltak! Márpedig ha ilyen szempontok is vezetnek bennünket a bevezető és előkészítő rész tervezésében, csak akkor mondhatjuk el, hogy óráinkat valóban tudatosan és kellő körültekintéssel szerveztük meg, és munkánkban valóban az általános iskola célkitűzésében lefektetett elvek vezéreltek.

Újabban divatba jött az előkészítő rész állandó gyakorlatokkal történő megvalósítása. Itt a tanulók egy-két időegységen belül ugyanazokat a gyakorlatokat, ugyanolyan sorrendben végzik, függetlenül, vagy részben függően a fő rész anyagától, illetve tartalmától. Ez a módszer helyesnek mondható, míg célja az általános bemelegítés, és ha a gyakorlatok összeállítása valóban megfelel a célkitűzésnek. Elvetendő azonban, ha ezt a gyakorlat-láncot az óra fő részének előkészítésére szánjuk, hisz így kizárjuk a nélkülözhetetlen rávezető gyakorlatok alkalmazását.

Az állandó jellegű előkészítő gyakorlatokat feltétlen követni kell az óra fő részében sorra kerülő tartalom speciális előkészítésének! Meg kell jegyeznem, hogy a jól megszervezett és összeállított állandó jellegű gyakorlatokat igen alkalmasnak tartom az alapvető fizikai képességek, úgy mint az erő, az ügyesség stb. fejlesztésére.

Ha nem is szorosan ide, de ehhez a problémához tartozik és feltétlen beszélnünk kell róla, hogy az általános iskolai testnevelésnek vajon az alapvető fizikai képességek fejlesztése, vagy a különböző technikák elsajátíttatása-e az elsőbbsrendű feladata? Az eddig elfogadott elvek és gyakorlat alapján a kettőt párhuzamba állítottuk, és a fizikai képességekkel egyidőben technikai oktatást is végeztünk és végzünk. Nem lenne-e szükséges ezt a kiegyensúlyozottságot a képesség-fejlesztés javára billenteni? Ezzel kapcsolatban példaként szeretném megemlíteni a gyorsaság és erő összetevőjének, a ruganyosságnak szerepét, és általános iskolai vonatkozásban bennem felmerült problémákat.

Már 5. osztályban lépőtechnika oktatásával kezdjük a magasugrást, de a kiegészítő tanterv ezen túlmenően a gurulótechnika oktatására is lehetőséget biztosít. Mint ahogy a tanterv is megjegyzi: „Az ugrásgyakorlatok oktatásakor figyelembe kell venni, hogy a tanulók rendelkeznek-e az ugráshoz szükséges alapképességekkel”, és az 5—8. osztályokban már olyan ismeretek feldolgozására kerül sor, amelyek olyan kérdésekre adnak választ, mint pl. „milyen módon lehet még erőteljesebben felugrani, hogyan lehet gazdaságosan felhasználni a felugrással szerzett lendületet az ugrólécen való átjutás érdekében.

Kérdem, hogy 5—6. osztályokban rendelkeznek-e ezekkel a készségekkel tanulóink, melyek a jó technikával végrehajtott magasugráshoz szükségesek? Véleményem szerint nem! Első sorban ezen alapvető fizikai képességek fejlesztése és megfelelő készség szint elérése után, 13—14 éves korban térhetünk csak rá technikai oktatására. Ezen elégtelen készség szintnek tudható be, hogy a tanulók többsége egyszerűen képtelen a tanított technikát helyesen végrehajtani, rosszul idegződik be a tanulóba a mozgás, és amennyiben ez így válik készséggé, a későbbiekben igen nehezen javítható! Nem beszélve arról, hogy ragaszkodva a könnyebbről nehezebbre, egyszerűbből az összetettebbre elvekhez, a leggazdaságatlanabb technikát, a lépőtechnikát oktatjuk tanulóinknak!

Az előkészítő és rávezető gyakorlatok igen nagy segítségünkre lehetnek a képesség és készségfejlesztésben, ha ezen gyakorlatokat e célnak érdekében tervezzük, és használjuk is a gyakorlatban. Így nagy segítséget jelent oktató-nevelő munkánkban, és nem utolsó sorban megkönnyíti tanulóinknak az általános iskola célkitűzésének elérését.

A fentieket bizonyítják az 1965—66. tanévben végzett alapkísérleteink. Ebben a tanévben az 5. osztály tanulóival négy hónapon keresztül csupán képesség-fejlesztő gyakorlatokat vettünk az óra fő részében, szabad-, társas-, pad-, bordásfal és kéziszergyakorlatok keretében.

A negyedik hónap végére már 20—25 perces előkészítést tartottunk, mely az óra fő részét alkotta. Az így előkészített órákon a magasugrás csak szemből történt, elugró lábról páros lábra érkezve.

A képességfejlesztés elsődlegességét bizonyították az ugyanebben az évben végzett ellenőrző jellegű gyakorlatok, amelyeket a támaszugrások előkészítésére végeztünk.

Itt ugyanis három hónapos előkészítés előzte meg a támaszugrások oktatását. Nagyon sok

támaszgyakorlat: négykézláb járás, nyúlugrás, fókajárás stb. és a szerre történő rárepülés előzte meg a tulajdonképpeni támaszugrás oktatását.

Az ellenőrző ugrások ugyanúgy, mint a magasugrás felmérése bizonyították, hogy elgondolásaink helyesek.

Ezeket a kísérleteket elméleti munkánk igazolására végeztük, óvakodtunk attól, hogy megállapításainkat túlbecsüljük, és a kevés számú kísérletből általánosításokat vonjunk le. Szükségesnek tartjuk, hogy kísérleteinket több éven keresztül folytassuk, és ennek eredménye fogja eldönteni feltevéseink általános érvényét.

Fekete István,  
Tanárképző Főiskola, Szeged

## Szemle

### RÖVID TUDÓSÍTÁS

#### A TANÁRKÉPZŐ FŐISKOLÁK, TANÍTÓ- ÉS ÓVÓNŐKÉPZŐ INTÉZETEK IGAZGATÓINAK ÉS PÁRTTITKÁRAINAK SZOMBATHELYEN 1967. MÁRCIUS 30–31-ÉN TARTOTT ÉRTEKEZLETÉRŐL

Az értekezés napirendjén „Az általános iskolai (óvodai) pedagógusképzés magasabb színvonalra emelésének elvi alapjai, időszerű feladatai és módszerei” című téma szerepelt. Az értekezleten előterjesztett és megvitatott referátum lényegében felölelte mindazokat az elvi és gyakorlati problémákat, amelyek helyes megítélése és megoldása jelentheti a magasabb színvonalú pedagógusképzés megszervezését.

A pedagógusképzés jobbátételének egyik fontos alapelve az, hogy a nyolc osztályos általános iskola egységét a pedagógusképzésben is biztosítani kell, annak ellenére, hogy ma még szervezetileg különálló intézményekben képezik a pedagógusokat az általános iskola 1–4, illetve 5–8. osztálya számára. Szoros elvi és gyakorlati együttműködést kell kialakítani és biztosítani a tanárképző főiskolák és a tanítóképző intézetek között. A tanárképző főiskolák és a tanítóképző intézetek szakembereinek egy asztal mellett és egy bizottságban kell az általános iskolai pedagógusképzés tartalmi és módszertani kérdéseiről tárgyalni. Ezt az együttműködést minden lehetséges tantárgyban, de a neveléstudomány egészét illetően is intézményesen biztosítani kell.

Nem kevésbé fontos elvi kérdés, hogy az általános iskolai (óvodai) pedagógusképzést egybe kell hangolni az általános iskola (óvoda) tartalmi továbbfejlesztésével. Csak egy-két példát ennek illusztrálására: köztudott, hogy egyre nagyobb szerepe van az általános iskolában az osztályfőnöknek, különösen amióta használjuk a Nevelési Tervet is. Akár az osztályfőnöki órák tartalmát nézzük, akár az osztályfőnöki tevékenységet vizsgáljuk, mindenképpen kitűnik e funkció fontossága. Ebből következik, hogy főiskoláinkon erre a feladatra is fel kell készíteni a tanárjelölteket. De számos olyan konkrét tartalmi téma van (és lesz) az általános iskolában, amelynek a konzekvenciáit a képzésben is le kell vonni. Gondolunk az iskolarádió, az iskolatelevízió intenzívebb felhasználására az oktató-nevelő munkában és az erre való felkészítésben, a modern oktatási és nevelési módszerek megtanítására a képzés éveit alatt, a környezetismeret és a gyakorlati foglalkozások című tantárgy tartalmi és módszertani továbbfejlesztésére.

Az előző elvekkel függ össze annak az ugyancsak fontos elvi kérdésnek a tisztánlátása és érvényesítése, hogy a tanárképző főiskolák, a tanító- és az óvónőképző intézetek munkáját is a közoktatáspolitikában meghatározott elvek és igények szellemében kell szervezni és fejleszteni, éppenúgy, mint ahogyan az általános iskola és az óvoda munkáját is ezek az elvek határozzák meg, illetve fejlesztik tovább. Mindebben az az igény jut kifejezésre a pedagógusképző intézményekkel szemben, hogy a gyakorlati életre, a tantervben meghatározott konkrét általános iskolára és óvodára képezzék a tanárokat, tanítókat, óvónőket, még a részletkérdésekben is igazodva az általános iskola tartalmi és módszertani igényeihez és fejlődéséhez. A referátum is megállapította — a gyakorlati élet ezt már régen igazolta —, hogy nem helyes az a (ma már szerencsére kevesek álláspontja), hogy a jó tanár fogalma azonos a szaktárgyaiban — irodalomban, biológiában